

Formalisation de mon projet d'apprentissage de 3A

Contexte :

Mon projet professionnel est actuellement encore flou, voire même inexistant. Mais il est ressorti du Rallye Management de l'an dernier que je ne dois pas couper mes rêves à la base, je ne dois pas avoir peur de vouloir faire ce qui me plaît vraiment plus tard. C'est pourquoi je veux faire, dans le cadre de ce projet, ce qui me plaît : ~~des arts plastiques~~ du travail sur moi.

Ce qui se pose à moi également, c'est la procrastination... je remets tout - ou presque - à plus tard. Par conséquent, je fais souvent les choses à la dernière minute, ce qui me met bien des fois dans des situations inconfortables.

Dans le cadre des arts plastiques, j'ai tendance à me disperser, à vouloir tout faire, et au final il m'arrive de laisser traîner plans et brouillons de dessins sans aller jusqu'au bout de mes idées.

D'autres part (et cela se confirme avec mon attitude SJ - modificateur), ma confiance se base sur les expériences passées, ce que je connais déjà, ce qui se pose facilement à moi. Or j'aimerais et il serait certainement bon pour moi (surtout cette année avec la recherche de mission industrielle !) que je sois capable d'aller voir au-delà, d'aller plus loin dans mes recherches de ressources.

Problématique :

Comment se fait-il que, organisée et facilement stressée comme je le suis, j'en vienne à procrastiner ? Qu'est-ce que j'en tire ? Comment faire avec ?

Objectifs :

- Comprendre mon mode de fonctionnement face à la procrastination et peut-être arriver à ne plus le faire... ou du moins mieux maîtriser les situations, ou encore, tout « simplement » (aïe !)

accepter mon mode de fonctionnement.

- Multiplier et diversifier mes ressources de recherches.

~~— Découvrir, expérimenter et apprendre de nouvelles techniques d'arts plastiques, me les approprier, et~~ prendre du plaisir.

- Aller jusqu'au bout de mes idées... *Quand je relis ça, je me sens insatisfaite, en situation d'échec étant donné que je mets de côté les arts plastiques alors que cela faisait partie du projet. Mais après réflexion, ce n'est pas un échec ; écarter le côté artistique de mon projet c'est ajuster mes objectifs, redéfinir ce que je souhaite vraiment faire, et ainsi me focaliser dessus en me donnant toutes les chances d'y parvenir. C'est donc une façon d'aller au bout de mes idées. L'insatisfaction s'en est allée.*

Moyens :

Faire des recherches sur la procrastination ~~et sur les techniques d'art qui m'intéressent~~ à travers différentes ressources.

Organisation :

* Faire une grille d'auto-évaluation (comme le passeport langues) et la maintenir régulièrement à jour avec :

~~—ressources : je sais trouver une vidéo/revue/livre sur...~~

~~—prise de contacts : famille, amis, professeurs, spécialistes (métiers), passionnés, conférences, expositions, musées~~

...

~~* Faire un Gantt en y intégrant les autres événements scolaires importants (partiels, rendus, etc.) pour tout prendre en compte et m'y référer !!!~~

Résultats attendus :

L'atteinte de mes objectifs, en prenant du plaisir dans ce que j'entreprendrai et la façon dont je le ferai. Je veux ressortir de ce projet grandie.

Moyens d'évaluation :

Critères d'évaluation qualitatifs.

- procrastination or not ?



non ?

oui ?

- mon ressenti face à ma procrastination :



« c'est une bonne chose, ça m'aura apporté quelque chose » ?

« c'est pas grave, je fonctionne comme ça » ?

insatisfaite ?

en colère ?

- mon niveau de stress face au temps qu'il me reste avant de faire ce que je repousse :



« bah ça va, je peux encore attendre » ?

« je commence à stresser, mais pas assez, je peux encore repousser » ?

stressée ?

paniquée ?

- mon degré de satisfaction :

« au top ! »

« ça va »

« bof »

« pas du tout »



- est-ce que j'ai pris du plaisir dans ce que j'ai fait ? appris ?



oui ?

non ?

Critères d'évaluation quantitatifs.

- niveau Anglais
- nb de mots dont je vais chercher la traduction
- registres de langue (courant (parlé), soutenu (écrit))
- nb de « repeat » lorsque je regarde une vidéo
- nb de mots qui gênent ma compréhension
- revoir des vidéos précédemment vues pour voir l'évolution
- longueur vidéos/textes